

**SQUADRA NAZIONALE ASSOLUTA CO****PREMESSA**

Sicuramente da quest'anno si parte con l'handicap della mancanza degli atleti professionisti delle Fiamme Gialle dove la Società Sportiva affiliata alla Federazione non schiera più tra le proprie file gli atleti Tavernaro e Rigoni ma anche il tecnico Baccega.

Questo sicuramente limita le potenzialità di crescita dei risultati ottenuti fino a questo momento in campo Internazionale. Comunque sia questo non ci deve scoraggiare e dobbiamo continuare nella nostra attività non dimenticando la crescita delle nuove leve in campo giovanile.

L'attività Assoluta sarà dimensionata rispetto agli altri anni anche in considerazione delle nuove regole di partecipazione alle prove di Coppa del Mondo dove le Nazioni come la nostra sono penalizzate dal dominio Scandinavo e delle Nazioni più forti.

**OBIETTIVI**

Chiaramente l'obiettivo federale è quello di migliorare i risultati ottenuti nelle passate stagioni pertanto gli atleti dovranno impegnarsi nella maturazione tecnico atletica finalizzando le loro capacità in modo autonomo partecipando alle prove di Coppa del Mondo e Campionati Mondiali

**ANALISI CAPACITA' ATLETI SQUADRA NAZIONALE**

Per poter migliorare le qualità di ciascun atleta in base alle caratteristiche personali e alle reali possibilità è necessario conoscere perfettamente le capacità che essi possiedono in ciascun momento della loro carriera. In base alle analisi effettuate nei tre anni precedenti di attività, dati dai risultati delle gare e dei test, possiamo dire che i parametri fisiologici dei migliori atleti sono uguali agli atleti stranieri di alto livello (velocità di soglia anaerobica: 3.10 – 2.50 min/km, VO2max: 68 – 78 ml/kg/min). La nostra capacità in bosco sia fisica che tecnica è però inferiore rispetto alla pura corsa. Da questo si deduce che la nostra preparazione atletica, durante il periodo invernale, viene svolta principalmente su strada con poca esercitazione della forzaspecifica. Anche l'allenamento tecnico durante il periodo preparazione non collegiale con le Squadre Nazionali non è sufficiente per poter competere con gli atleti stranieri. Naturalmente incidono anche le situazioni psicologiche che vanno ad interagire con la preparazione fisica e che ne disturbano la finalizzazione.

**OBIETTIVI PERSONALIZZATI**

In base alle conoscenze sulle capacità individuali acquisite dagli atleti, considerando le loro potenzialità, tenendo conto degli anni che l'atleta prevede di dedicare ancora allo sport di alto livello, considerando poi le risorse di tempo ed economiche a disposizione per l'attività, valutando soprattutto le motivazioni che spingono l'atleta al duro sacrificio dell'allenamento quotidiano e dei periodi lontano da casa ed altro ancora andrà definita innanzitutto la predominanza tra gli obiettivi agonistici finalizzati (le gare immediatamente prossime!) e gli obiettivi di crescita generale-specifica (per emergere nelle gare, a medio-lungo termine!). Si dovranno quindi definire gli obiettivi specifici su cui puntare e andrà progettato per ciascun atleta il lavoro pratico da eseguire.

## ATTIVITÀ, e PROGRAMMA 2007

In considerazione del budget a disposizione, considerati gli impegni personali degli atleti e vista l'esperienza degli anni scorsi nella gestione degli atleti elite, si ritiene opportuno non svolgere particolare attività di preparazione tecnica collegiale, ma investire le risorse nella partecipazione agli eventi internazionali. Speciale preparazione tecnica sarà effettuata con gli atleti convocati ai Campionati del Mondo la settimana precedente l'evento. Gli atleti della Squadra Assoluta potranno allenarsi in proprio partecipando ai campi di allenamento della Squadra Junior. La Squadra sarà composta esclusivamente da coloro che supereranno i test atletici in programma con i valori sotto indicati ed elaborati dai tecnici della Squadra.

Durante il mese di dicembre sarà organizzata una riunione tecnica aperta a tutti gli atleti elite ed ai loro tecnici, dove saranno illustrate le attività e modalità di selezione e convocazione. In tale occasione sarà presentata la relazione dell'Allenatore Pruss sull'attività svolta nel triennio precedente con la valutazione di gare e test svolti. Durante il periodo invernale l'Allenatore Pruss sarà a disposizione per eventuali richieste da parte degli atleti e dei tecnici. Tenuto conto dei risultati fin qui ottenuti dai nostri atleti e del valore agonistico internazionale, si è convenuto che i parametri minimi per poter competere a livello internazionale sono espressamente esposti nella tabella sotto riportata, pertanto gli atleti per poter essere inseriti in Squadra Nazionale dovranno presentare entro il 14 aprile i risultati entro tali parametri.

SPECIALITA'	MASCHILE		FEMMINILE		NOTE
LONG	MEZZA MARATONA	1.12'	MEZZA MARATONA	1.29'	Risultato in gara ufficiale
MIDDLE	10 KM	33'30"	8 KM	31'30"	Circuito su sentiero Alberè di Tenna: 17 marzo per tutti (o data particolare previo accordo con Tecnici Nazionale)
SPRINT	5 KM	15'30"	3 KM	10'40"	Risultato in gara ufficiale o autonomo previo accordo con Tecnici Nazionale

Previa comunicazione allo staff tecnico, per la distanza middle, saranno presi in considerazione eventuali tempi ottenuti sui 10.000 metri in pista o in altre gare su strada su distanze certificate.

### CRITERI DI SELEZIONE

Partendo dall'assunto che per ben figurare nel panorama internazionale è presupposto essenziale quello di garantire un elevato rendimento atletico (il quale sarà "certificato" con l'ottenimento dei minimi atletici previsti per ciascuna specialità) la selezione sarà effettuata secondo le regole sotto riportate.

Per essere pre-selezionati per la partecipazione alle gare della Squadra Nazionale in una o più specialità (long, middle, sprint) gli atleti, con punteggio di Lista Base 2007 superiore a 80 e gli atleti della Squadra Nazionale 2006, dovranno obbligatoriamente ottenere, entro il 14 aprile 2007, il corrispondente tempo minimo previsto nella tabella soprastante.

Successivamente coloro i quali abbiano ottenuto il minimo atletico in almeno una specialità saranno chiamati ad effettuare un test di corsa nel bosco (21-22 aprile) utile per raffrontare l'economicità di corsa su terreno "pesante" comparata a quella della pura corsa.

La selezione per la partecipazione alle gare della squadra nazionale (WC Finlandia e WC Svezia nonché WOC) avverrà per mezzo di 3 gare di selezione (Campionati Italiani Middle del 6 maggio 2007, Campionati Italiani Sprint del 19 maggio 2007 e test long 27 maggio 2007). La partecipazione alla prova di WC Norvegia sarà effettuata esclusivamente da coloro che si saranno qualificati nella finale A della WC Finlandia.

**SETTORE MASCHILE:** N° 3 atleti selezionati in base ai seguenti criteri: in ciascuna specialità si qualifica di diritto il primo classificato, nella rispettiva gara di selezione, tra coloro i quali hanno ottenuto il minimo atletico per la specialità considerata. Nel caso un atleta risulti il miglior classificato (secondo il criterio appena menzionato) in più di una prova sarà (o saranno) selezionato l'atleta (o gli atleti) classificato con minor distacco percentuale (penalità individuale della lista base) tra i secondi e i terzi, con esclusione della specialità sprint. Ciò per evitare di trovarsi nella situazione di avere una squadra ai Campionati Mondiali con due eventuali specialisti esclusivi della sprint impossibilitati a ben figurare come componenti della gara di staffetta.

N° 1 atleta selezionato a scelta dallo staff tecnico della nazionale tra quelli che hanno superato almeno 1 minimo atletico previsto.

**SETTORE FEMMINILE:** N° 1 atleta selezionata tra quelle che hanno superato almeno 2 minimi atletici previsti considerando la somma di due migliori risultati (penalità individuale della lista base) ottenuti nelle gare di selezione per le specialità relative ai minimi superati.

In riferimento alla parte autunnale di attività internazionale, sono così definiti i parametri di selezione:

WC Svizzera: partecipano di diritto eventuali atleti italiani nei primi 50 in classifica di Coppa del Mondo dopo i WOC (che hanno un posto di diritto alla prima gara in Svizzera).

Per i posti rimanenti nel settore maschile, al raggiungimento del numero di 4, come da regolamento IOF saranno così determinati: per chi non l'abbia già ottenuto in primavera è necessario ottenere il minimo atletico per la distanza middle entro il 13 settembre 2007 (accordi con tecnici sq nazionale). Gare di selezione: sprint Canal S. Bovo (TN) 15 settembre 2007 e test middle 22 settembre (la località sarà comunicata in seguito).

Criteri comuni al settore maschile e femminile: possono qualificarsi solo coloro che hanno ottenuto il minimo per la middle e/o per la sprint.

**SETTORE MASCHILE:** se c'è un solo posto fino a raggiungere il numero di 4: il vincitore del test middle; se ci sono due posti si aggiunge il vincitore del test sprint. Nel caso di più posti a disposizione o di stesso vincitore dei due test sarà (o saranno) selezionato l'atleta (o gli atleti) classificato con minor distacco percentuale (penalità individuale della lista base) tra i secondi e i terzi delle due gare di selezione.

**SETTORE FEMMINILE:** le due gare sopra menzionate serviranno a selezionare una atleta per le gare in Svizzera considerando, analogamente alle selezioni primaverili, la somma dei due risultati (penalità individuale della lista base) ottenuti nelle due gare di selezione. L'eventuale atleta italiana presente fra le prime 50 in classifica di Coppa del Mondo dopo i WOC (che avrà pertanto un posto di diritto alla prima gara in Svizzera) sarà considerata extra.

In riferimento all'accordo con la "5 giorni dei Forti" gli atleti facenti parte della Squadra potranno partecipare a prezzo agevolato, con sconto pari al 50% delle spese totali, previa preventiva comunicazione ai tecnici responsabili che eseguiranno direttamente le iscrizioni come Squadra Nazionale.

La nostra Federazione infine parteciperà alla Coppa de paesi latini "Latinum Certamen" possibilmente con una Squadra competitiva che vede 4 atleti Junior e due atleti Assoluti. Questa competizione ormai diventata appuntamento fisso dove la nostra Nazione ne è stata fondatrice, probabilmente necessita di maggiore attenzione anche in virtù della prossima assegnazione all'Italia nell'organizzazione dell'evento 2008.

Parteciperanno quindi (secondo i regolamenti di età della manifestazione internazionale), i vincitori dei Campionati Italiani Long Distance di Subiaco nelle categorie HDE, HD20 e HD18.

Le spese di tutti gli eventi internazionali in calendario saranno inserite totalmente nel budget di spesa federale mentre i campi di allenamento prevedono un contributo pari al 25 % delle spese totali.

La Federazione stipulerà un contratto specifico con Andrei Pruss secondo quanto già effettuato nell'anno precedente.

Tutti gli atleti convocati saranno messi a conoscenza del documento CONI, recepito dalla FISO, sulle norme comportamentali delle Squadre Nazionali nonché sarà chiesto loro di controfirmare il documento stesso in riferimento alle attività Federali per convocazioni ad allenamenti e gare.

Qualora gli atleti non potessero partecipare agli eventi di convocazione dovranno darne giusta motivazione scritta alla Segreteria Federale.

Per una più chiara comprensione si riporta una tabella esplicativa:

DATA	LOCALITA'	SPECIALITA'	SPECIFICA	PARTECIPAZIONE	NOTE	
1	14-giu	FIN	Sprint	Qualificazione per tutti + finali A (per best 17x3) e B	4 + 1	
2	22-giu	NOR	Middle	Best 40 finale A FIN + best 5 finale B FIN + WRE list fino a 50	?	Resto finale B (partecipa solo chi qualificato per finale A)
3	23-lug	SWE	Long	Mass start per tutti	4 + 1	
4	24-lug	SWE	Middle	Best 40 gara 3 SWE + best 5 finali A e B gara 2 NOR + WC list dopo gara 3 fino a 50	?	Resto finale B
5	25-lug	SWE	Sprint	Best 40 gara 4 SWE + best 5 finale A gara 4 SWE + WC list dopo gara 4 fino a 50	?	Resto finale B
6	22-ago	UKR	Middle	WOC rules	3 + 1	WOC rules
7	23-ago	UKR	Long	WOC rules	3 + 1	WOC rules
8	26-ago	UKR	Sprint	WOC rules	3 + 1	WOC rules
9	06-ott	SUI	Middle	Best 50 WC list dopo gara 8 (se più di 80 iscritti)	?	Resto finale B
10	07-ott	SUI	Sprint	Solo 40 in finale: best 6 gara 9 se unica (oppure best 5 finali A e B se due gare gara 9) + WC list dopo gara 9	?	Resto gara naz. SUI

L'importante ruolo di coordinatore dell'attività di gestione del codice WADA, sarà effettuato Ufficialmente da Luigi Girardi su espresso incarico del Consiglio Federale.

Il Responsabile della Commissione Squadre nazionali  
Antonio Loss